

وباء انفلونزا ال 1N1H

وباء انفلونزا ال 1N1H (انفلونزا الخنازير)

ما هو وباء انفلونزا ال 1N1H (المعروف سابقا بانفلونزا الخنازير)؟

وباء انفلونزا ال 1N1H هو التهاب في الجهاز التنفسي ناجما عن فيروس انفلونزا جديد مسؤول عن تفشيه في اجزاء عديدة من العالم, ادت الى دخول العديد للمستشفيات و بعض الوفيات في اجزاء معينة من سكان الولايات المتحدة.

هل وباء انفلونزا ال 1N1H هو نفسه الانفلونزا الموسمية؟

لا . كل عام تنتشر في مجتمعاتنا سلالات مختلفة لفيروسات الانفلونزا و سبب الانفلونزا الموسمية. وباء انفلونزا ال 1N1H ناجم عن فيروس الانفلونزا التي ظهرت اولاً في الولايات المتحدة في ربيع عام 9002 . كلا الوبائين 1N1H و الانفلونزا الموسمية ممكن ان يكون خطيرا.

كيف ينتشر وباء انفلونزا ال 1N1H ؟

غالبا تنتشر فيروسات الانفلونزا مباشرة من شخص لآخر عن طريق قطرات من الشخص المريض عندما يسعل او يقح. على اي حال ممكن ان تصاب بالتهاب بلمس عينيك , انفك او فمك بعد ملامستك لسطح ما كطاولة, حنفية او يد الباب حيث يعيش عليها فيروس الانفلونزا.

ما هي خطورة وباء انفلونزا ال 1N1H ؟

سوف يسترد معظم الناس من وباء انفلونزا ال 1N1H بدون علاج, على اي حال مثل الانفلونزا الموسمية, ممكن لوباء انفلونزا ال 1N1H ان يؤدي الى مشاكل صحية خطيرة , النساء الحوامل, الكبار الذين تقل اعمارهم عن 25 عاما, الاطفال الصغار, و الناس الذين عندهم ظروف صحية كأمنة مثل الربو, مرض الرئة, مرض القلب, السكري, مرض الكلى, هم الاكثر احتمالا من ان يَأْخُذُوا عدوى الانفلونزا, نشر الانفلونزا, ويصابوا بمضاعفات الانفلونزا.

ما هي اعراض وباء انفلونزا ال 1N1H ؟

ان العديد من اعراض وباء انفلونزا ال 1N1H هي مثل اعراض الانفلونزا الموسمية. وهذه تشمل الحمى, سعال جاف, احتقان الحلق, انسداد الانف, الام جسدية, صداع و ارهاق. ممكن لوباء انفلونزا ال 1N1H ان يسبب الاسهال و القيئ وان يؤدي الى مضاعفات خطيرة عند بعض الناس.

كيف يعالج وباء انفلونزا ال 1N1H ؟

مثل الانفلونزا الموسمية, يوصى بتناول المزيد من السوائل و الراحة بعيدا عن العمل و المدرسة. تستطيع ان تتناول التايلنول (الاسيتامينوفين) ايبوبروفين, موترين, ادفيل او اليف, نبروكسين للحمى و الام الجسد. يجب على الاطفال تحت سن ال 18 عاما بان لا يأخذوا الاسبرين (اسيد الاسيتيسلسليك) . في الحالات الاكثر خطورة يستطيع الطبيب ان يوصف دواء مضادا للفيروس. ممكن للدواء المضاد للفيروس ان يخفف من مرضك و يجعل الاعراض تدوم لفترة اقصر و يمنع من حصول مضاعفات خطيرة من الانفلونزا

اذا مرضت هل يجب عليك ان تفحص لوباء انفلونزا ال 1N1H ؟

طبيبك هو الذي يقرر ما اذا فحص الانفلونزا ضروري. معظم الاشخاص الذين اجهزة مناعتهم صحية لا يحتاجون بان يفحصوا لوباء انفلونزا ال 1N1H لانهم من المحتمل ان يتم شفاءهم لوحدهم. على اي حال المرضى الذين تم ادخالهم المستشفى او الناس الذين عندهم ظروف طبية تضعف جهاز مناعتهم مثل النساء الحوامل, مرضى السكر, الاطفال الرضع, و الاشخاص فوق ال 60 عاما يجب ان يتم فحصهم للتأكد من انهم سوف يتلقون العلاج الافضل لهم.

هل يجب ان تلقح ضد وباء انفلونزا ال 1N1H ؟

ان لقاح وباء انفلونزا ال 1N1H مختلفا عن لقاح الانفلونزا الموسمية التي يوصى بها كل عام. تماما مثل لقاح الانفلونزا الموسمية من المتوقع ان لقاحات وباء انفلونزا ال 1N1H ان اكون آمنة, فعالة, و افضل طريق لمنع الانفلونزا . سيكون لقاح وباء انفلونزا ال 1N1H متوفرا اولاً لكل من :

- النساء الحوامل.
 - الناس الذين يعيشون مع او يعتنون برضع تحت سن ال 6 اشهر من العمر.
 - افراد خدمات الطوارئ الطبية و موظفين العناية الصحية.
 - اطفال و شباب من 6 اشهر الى 24 عاما .
 - الناس الذين تتراوح اعمارهم ما بين 25-64 عاما, لديهم حالات طبية مزمنة, القلب, الرئة, الربو, السكر, و اجهزة مناعة مضعفة.
- اذا اوصي عليك باخذ لقاح وباء انفلونزا ال 1N1H تتحقق مع طبيبك لتحديد موعدا. لا تنسى بان تسأل الطبيب اذا لزم عليك بان تأخذ لقاح الانفلونزا الموسمية و لقاح النوميونيا التي ممكن ان تمنع مضاعفات الانفلونزا . اذا لم يكن عندك طبيب تستطيع ان تأخذ تلقحات بدون تكلفة او بتكلفة قليلة.
- الرجاء زيارة هذا الموقع: او اتصل بالخط الساخن لمحافظة لوس انجلوس على رقم 211 للمزيد من المعلومات.

هل تلقحات وباء انفلونزا ال 1N1H الزامية ؟

ليس مطلوبا منك بان تأخذ لقاح وباء انفلونزا ال 1N1H ولكن التلقيح هو افضل طريقة لمنع الانفلونزا .

لماذا تلقحات وباء انفلونزا ال 1N1H غير موصى بها لكبار السن؟

ان المجموعات الموصى بتطعيمها تختار بسبب انهم اكثر احتمالا بان يُلخِذوا عدوى هذه الانفلونزا او انهم يعانون من مشاكل صحية اكثر خطورة في حالة اخذهم العدوى, بعكس الانفلونزا الموسمية وباء انفلونزا ال 1N1H سببت مضاعفات اقل لكبار السن, هذا ممكن لان كبار السن كانوا قد تعرضوا لفيروس مماثل ل 1N1H في السنين الماضية و لديهم مناعة (القدرة على التعرف على الفيروس و محاربتة) . لذلك مع توفر محدود للقاح, ستركز الجهود على أولئك الاكثر احتمالا من ان يكون عندهم مشاكل صحية خطيرة.

ماذا تستطيع ان تعمل ايضا لحماية نفسك و عائلتك من وباء انفلونزا ال 1N1H؟

- باتباع بعض الارشادات اليومية البسيطة ممكن ان تحمي نفسك و عائلتك من الانفلونزا : غط انفك و فمك بمنديل ورقي او بكمك عندما تسعل او تعطس.
- اغسل يديك بالماء و الصابون من وقت لآخر او استعمل المعقمات الجيلاتينية.
 - تجنب ملامسة عينيك, فمك, او انفك حيث ان الجراثيم تنتقل بهذه الطريقة.
 - تجنب الاتصال القريب من الاشخاص المرضى و اذا كنت مريضا ابق في المنزل لمدة 24 ساعة على الاقل بعد ان تنتهي حميتك.

للحصول على المزيد من المعلومات:

مراكز الوقاية و مكافحة المرض (CDC).

800-232-4636

www.cdc.gov/h1n1flu

وزارة الصحة في كاليفورنيا

888-865-0564

www.cdph.ca.gov